La estima propia



Sábado 19 de febrero

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: **Salmo 100:3; Hechos 17:24-28; Romanos 12:3; Mateo 22:39; 2 Samuel 9; Lucas 15; Efesios 4:23-32.**

PARA MEMORIZAR:

"Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable" (1 Pedro 2:9).

UNA ESTIMA PROPIA DÉBIL es una plaga moderna. Las personas buscan a un consejero o al pastor solo por esta causa, o junto con abuso de sustancias, depresión, o desórdenes alimentarios. En la vida diaria, la autoestima baja no siempre alcanza proporciones clínicas, pero casi siempre daña las relaciones y limita las realizaciones personales.

Tal vez una razón por la que la gente sufre este problema sea que los medios presentan a las celebridades como si fueran más grandes que lo real, y hacen que otros sientan sus propias limitaciones en contraste con ellas.

En la Biblia, la idea de la estima propia es diferente. La psicología convencional ve la estima propia como la evaluación que alguien hace de sus propias características basada en la observación propia y las de otros. La Biblia ofrece por lo menos dos componentes adicionales: lo que los seres humanos son por su origen (Génesis 1:26, 27), y lo que Dios piensa de cada persona y le otorga a cada uno (Juan 3:16). Con estos dos factores, cambia mucho la idea de la autoestima.

ORÍGENES

Existen dos ideas generalizadas acerca de los orígenes humanos, mutuamente excluyentes. Una describe a los humanos como el producto del azar, de un accidente cósmico que no fue planificado; sencillamente, llegamos a existir. Aunque este concepto siempre ha existido, en los siglos recientes –específicamente después de que las teorías de Charles Darwin llegaron a ser populares–, la idea de que la humanidad existe puramente por accidente ha engañado a millones. Así, muchos han llegado a creer que la vida en sí misma no tiene propósito y que los individuos tienen que valerse por sí mismos. Durante milenios, la mayor parte de la gente pensó que Dios la había originado; hoy, muchos creen que provienen de antepasados comunes con los monos.

En contraste, está el concepto enseñado en la Biblia.

Lee Génesis 1:26 y 27; Salmos 8:5; 100:3; y Hechos 17:24 al 28. ¿Cuán diferente es la idea de nuestros orígenes, tal como se presenta en estos textos, de lo que se expresó antes? ¿Cómo debería impactar cada concepto sobre nuestro sentido personal de valor propio y autoestima?

No solo Dios nos creó con un propósito, sino también nos creó a su imagen. También creó plantas y animales con vida; pero, en su belleza y perfección, no tienen semejanza con su Creador como la tienen los seres humanos. Además, la humanidad fue puesta por sobre todos ellos, con dominio y autoridad.

En contraste con la creencia atea de que no hay propósitos trascendentes para nuestra biología y nuestra psicología humanas, la Biblia nos enseña que Dios eligió compartir "su imagen" con la familia humana. Obviamente, gran parte de aquella imagen ha sido arruinada por generaciones de pecado; pero, la estampa sigue en cada persona, y esa imagen perdida puede ser restaurada progresivamente por el poder transformador del Espíritu, que actúa en aquellos que se han entregado a Cristo.

Dios no solo nos creó, sino también nos redimió. En realidad, Elena de White dice que Cristo hubiera muerto por una sola persona. ¿Qué nos indica esto acerca de nuestro valor innato, sin tomar en cuenta lo que el mundo pueda pensar de nosotros? ¿Por qué es tan importante recordar nuestro valor a los ojos de Dios?

PERCEPCIONES PROPIAS

Lo que veo en mí es un componente importante de la estima propia. Sin embargo, es un cuadro incompleto y, a menudo, defectuoso. La subjetividad puede conducir a malas interpretaciones cuando se evalúa a personas, incluyendo a nosotros mismos.

Una de las advertencias bíblicas más graves es acerca de juzgar a otra persona: "En lo que juzgas a otro, te condenas a ti mismo" (Romanos 2:1; ver también Lucas 6:41, 42). La distorsión parece universal, y la gente está sujeta a cometer errores cuando juzga a otros, y también a sí misma. Hay mucho error cuando uno se juzga a sí mismo en habilidad, apariencia, carácter, poder, etc. Siempre habrá personas de mejor apariencia y con más dones que tú; al mismo tiempo, siempre habrá personas que te mirarán y se sentirán inferiores a ti.

Lee Mateo 22:39. ¿Qué implica este texto con respecto a cómo debemos considerarnos a nosotros mismos?

Este texto incluye la idea de que una cantidad razonable de amor debería dirigirse a uno mismo (aunque este no sea el principal tema del texto). Debería haber un orgullo saludable en las cosas bien hechas, en las tareas bien realizadas, y en los buenos rasgos y características que uno posee. También en una actitud de autoprotección y de cuidado propio. El problema surge cuando alguien no da el crédito a Dios, el Creador de todo lo bueno que hay en nosotros.

¿Cómo entendemos Romanos 12:3 a la luz de lo que consideramos hasta ahora?

Hay un área intermedia entre los extremos de la baja estima propia y de la arrogancia. Y Pablo nos advierte contra esto último. También, Romanos 12:4 al 8 explica que el cuerpo de Cristo necesita la participación de cada miembro, de acuerdo con los dones individuales que recibieron por gracia. No hay nada de malo en reconocer cada don, usándolo para fortalecer la iglesia de Cristo, y agradecer a Dios por ellos.

Haz una lista de los buenos atributos, características y habilidades que Dios te dio. ¿Cómo puedes usarlos y, al mismo tiempo, mantenerte humilde? ¿De qué modo mirar diariamente a la cruz nos ayudará a mantenernos en nuestro lugar?

LO QUE LOS OTROS VEN

En muchas sociedades, el valor de una persona está dado por sus talentos, sus dones, su apariencia, etc. Miran la apariencia externa (1 Samuel 16:7), que es todo lo que pueden ver. Así, nuestro concepto propio se forma por las reacciones de los demás, que se basan en la observación externa de nosotros. Si todos te dicen que eres hermosa o apuesto, es probable que te consideres hermosa o apuesto.

Pero, hay más en nosotros de lo que ven los ojos. Las personas con una estima propia baja necesitan pensar en atributos que tienen valor ante Dios, que no son los que el mundo valora.

¿Cuáles son las cosas que tu sociedad y tu cultura valoran? ¿Cuán importantes crees que esas cosas son para Dios?

La mayoría de las sociedades otorgan un valor excesivo a los rasgos exteriores y observables. Sin embargo, características como la honestidad, la bondad, la temperancia o el compromiso firme con los principios y los ideales ocupan lugares secundarios.

¿De qué modo los prejuicios de género, clase y nacionalidad afectan la estima propia? ¿Cómo debería actuar el cristiano ante los prejuicios y la discriminación? Gálatas 3:28.

Los efectos del prejuicio son devastadores para la autoestima. Los cristianos deberíamos hacer esfuerzos decididos para animar a otros, sin tomar en cuenta su trasfondo.

En 2 Samuel 9, se encuentra la historia de Mefi-boset, que pudo haber recibido represalias por parte de David. Por eso, mostró temor, cayó al suelo sobre su rostro y se llamó “un perro muerto”. Además, era lisiado. David le restauró la propiedad familiar, le reasignó sus siervos y le otorgó honores: todo esto le dio, a Mefi-boset, una medida adicional de valía propia.

La influencia que la gente tiene sobre la autoestima de los otros es extremadamente poderosa. Más de lo que nos damos cuenta, tenemos la capacidad de aumentar el autoconcepto de otros mediante nuestras palabras y acciones, y aun por medio de cómo los miramos.

¿Cuán cuidadoso eres para mejorar la estima propia de otros? Piensa en cómo puedes ayudar a edificar a tus relaciones más estrechas en vez de echarlas abajo.

LO QUE DIOS VE

Lee Lucas 15. ¿Que enseña este capítulo acerca de nuestro valor para Dios? ¿Cómo impacta en nuestra estima propia? ¿Qué indican estas parábolas acerca de lo que Dios piensa de nosotros? ¿Por qué es importante conocer y recordar esto?

Si alguien piensa que es inferior, que está perdido o que es un inútil, debería recordar el cuidado intenso y especial que Dios y sus ángeles tienen por él. El pastor se interesó más por la oveja perdida que por las 99 restantes. La mujer dejó las otras monedas y buscó la perdida, hasta que la encontró. El padre prestó más atención a las demandas irrazonables del hijo pródigo que a su hijo mayor. El pastor, la mujer y el padre, todos muestran una consideración especial por el sujeto menos exitoso.

Cuando encuentran lo perdido, hay gozo en la tierra y en el cielo. Considera de qué manera estas historias nos revelan el amor de Dios por cada uno, sin tomar en cuenta nuestras faltas.

Debemos manifestar este principio al ayudar a los que tienen necesidad: si puedes darles un ambiente sin amenazas, confidencial y de aceptación, eso puede hacerles mucho bien. La gente que sufre dolor necesita saber que alguien se interesa por ella.

Un cristiano tiene la ventaja de saber que Dios está "de turno" 24 horas por día, 7 días por semana, para escuchar a almas deprimidas, estresadas, solitarias y ansiosas. Esta relación con Dios es razón suficiente para hacernos sentir especiales y ayudar a los de baja autoestima.

Por supuesto, el mayor ejemplo de nuestra valía a los ojos de Dios es la cruz. Esto nos muestra cuán valiosos somos para Dios, sin tomar en cuenta las debilidades y las faltas que tengamos. La cruz nos dice que, no importa lo que otros piensen de nosotros, somos de valor infinito para el Creador del universo. Y, considerando cuán pasajeros y transitorios son la sociedad y sus valores, al fin ¿cuánto debería el concepto de otros y de la sociedad realmente importarnos a nosotros?

¿Cómo podemos ayudar a otros a recibir el mensaje de Lucas 15 y aplicarlo a sí mismos? ¿Cómo podemos ayudar a otros a darse cuenta de que Jesús, aquí, les habla a ellos personalmente?

UN NUEVO YO

Lee Efesios 4:23 y 24. ¿Qué quiere decir Pablo con "vestíos" del nuevo yo? ¿Cuál es la naturaleza de este nuevo yo?

A la gente le gusta cambiar su aspecto: su estilo de peinado, comprar ropa nueva, aun hacerse un tratamiento facial. Pero, esto solo produce cambios menores en el interior. El yo básico no cambia.

Cuando Pablo habla del nuevo yo, o la nueva naturaleza, no está pensando en la apariencia, sino en las actitudes y en la mente. Él dice que fuimos creados "a imagen de Dios, en verdadera justicia y santidad" (versículo 24, NVI).

Bosqueja las actitudes y las conductas que surgen del nuevo yo. Efesios 4:25-32.

El nuevo yo al que se refiere Pablo exhibe frutos (veracidad, unidad, honestidad, diligencia, bondad, perdón). Nota que estos atributos de la nueva naturaleza tienen que ver con un buen carácter y las relaciones interpersonales, y esto se vincula directamente con la estima propia. Las conductas adversas mencionadas en Efesios 4, tales como mentira, ira y amargura, hacen sentir sin valor a la persona. En contraste, compartir con los necesitados y ser bondadoso y compasivo son acciones que aumentan la estima propia, ya que hacen que la persona deje de centrarse en el yo, y dan un sentido de realización.

La comunidad cristiana necesita personas que ayuden a edificar a otros, en vez de destruirlos. El concepto del yo puede ser arruinado con palabras rudas de crítica. "Sobre cada familia, sobre cada cristiano individual, descansa el deber de cerrar el camino a las conversaciones impuras. Cuando estamos en compañía de aquellos que se permiten una conversación frívola, es nuestro deber cambiar, si es posible, el tema. Con la ayuda de la gracia de Dios, deberíamos tranquilamente dejar caer una palabra o introducir un tema que cambie el giro de la conversación hacia un cauce provechoso" (*Palabras de vida del gran Maestro*, p. 272).

¿Por qué el ayudar a alguien fortalece nuestra estima propia? Si haces cosas pequeñas en favor de tu vecino, de tu compañero o de algún miembro de tu familia, te sorprenderás de cuán bien te sen-tirás contigo mismo.

PARA ESTUDIAR Y MEDITAR: "Si Dios cuida de un gorrión [...] ¿cómo no cuidará lo que compró con la sangre de Cristo? Un alma vale más que todo el mundo. Por un alma Jesús hubiera pasado por la agonía del Calvario para que esa alma pudiera ser salvada para su reino. 'No temáis, más valéis que muchos pajarillos' " (*Review & Herald*, 3 de mayo de 1892).

"Perdemos muchas y ricas bendiciones por causa de dejar de buscar al Señor con corazones humildes. Cuando vamos a él con sinceridad de corazón, pidiéndole que revele nuestros defectos, él nos mostrará un cuadro verdadero de nosotros mismos, reflejado en el espejo de su Palabra. Entonces, habiéndonos visto como Dios nos ve, no nos vayamos olvidando la clase de persona que somos. Estudiemos con cuidado los rasgos de nuestro carácter que son defectuosos, y busquemos la gracia para hacerlos como el modelo presentado en la Palabra de Dios" (*Lake Union Herald*, 3 de noviembre de 1909).

Los dos párrafos que preceden nos dan una percepción adicional para mantener el equilibrio entre la inferioridad y la vanidad. Lee Romanos 12:2 y 3, a la luz de estas citas, para comprender cómo llegar a un autoconcepto equilibrado.

PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. El siglo XX fue uno de los más violentos de la historia, con asesinatos en masa a una escala nunca antes vista. ¿Cómo puede el concepto darwiniano de la existencia humana, que postula que toda vida es el producto de mutaciones al azar y selección natural, ser parcialmente responsable por esta total falta de consideración hacia la santidad de la vida humana? En otras palabras, si los seres humanos son solo simios avanzados, solo productos del azar, ¿cuál es el valor inherente de una vida individual?

2. La sección del martes consideró cómo las percepciones de los demás pueden impactar en la autovaloración de una persona. Aunque queremos afirmar a las personas y ayudarlas a tener un sentido saludable de valía personal, también necesitamos ser cuidadosos de no alimentar su ego. ¿Cómo podemos llegar a un equilibrio al afirmar a las personas sin que las perjudiquemos en otra forma?

3. Medita más en la pregunta de lo que la cruz de Cristo nos enseña acerca de nuestra valía individual. Piensa en lo que sucedió en la cruz, quién estaba sobre ella y qué significó su muerte. ¿Cómo debería ayudarnos la cruz a tener un mejor sentido de lo que es nuestra valía personal?